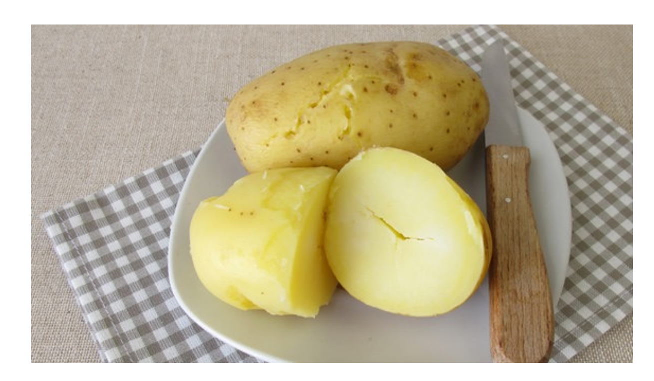


Stand: 17.08.2020 13:07 Uhr - Visite

Resistente Stärke: Gut für den Darm



Pellkartoffeln enthalten viel resistente Stärke.

Aufgewärmtes Essen hat den Ruf, nur noch wenig Nährstoffe zu enthalten. Es gibt allerdings einen sehr gesunden Effekt bei Kartoffeln, Nudeln und Reis: Durch Abkühlen entsteht ein besonders gesunder Ballaststoff - die sogenannte resistente Stärke.

Wie resistente Stärke entsteht

Stärke aus Kartoffeln, Nudeln und Reis gehören zu den komplexen Kohlenhydraten und gilt als Dickmacher.

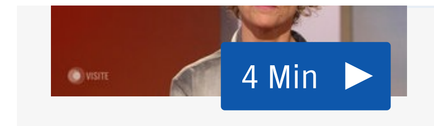
Resistente Stärke entsteht durch das Abkühlen gekochter stärkehaltiger Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis und Nudeln. Durch das Abkühlen verändert die Stärke ihre chemische Struktur. Sie wird für den Darm nahezu unverdaulich und hat so einen positiven Einfluss auf die Darmflora. Der Prozess dauert etwa zwölf bis 24 Stunden. Selbst erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.



Chat-Protokoll: Stärke - gut für den Darm



Wie resistente Stärke die Darmflora unterstützt



Positive Wirkungen von resistenter Stärke

Resistente Stärke gelangt unverdaut in den Dickdarm und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Im Dickdarm wird resistente Stärke von Milchsäurebakterien abgebaut. Dabei entsteht die kurzkettige Fettsäure Butyrat, auch Buttersäure genannt. Das wirkt sich positiv auf den Körper aus:

- Buttersäure ist der wichtigste Energielieferant für die Darmschleimhaut, schützt vor Entzündungen und fördert eine gesunde Darmflora.
- Kurzkettige Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf entzündliche Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis. Studien haben gezeigt, dass eine balllaststoffreiche Ernährung bei Menschen mit Arthritis unter anderem die Zahl der sogenannten regulatorischen T-Zellen erhöht, die Autoimmunreaktionen entgegenwirken.
- Butyrat soll zudem die Umwandlung von krebsstimulierenden Galensäuren hemmen.
- Es gibt Hinweise darauf, dass resistente Stärke sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt: Er steigt weniger stark an und die Insulinempfindlichkeit wird verbessert.
- In Tierversuchen konnte ein günstiger Einfluss von Butyrat auf die Blutfettwerte nachgewiesen werden.

Resistente Stärke in Lebensmitteln

Der durchschnittliche Verzehr von resistenter Stärke liegt in Deutschland bei circa vier Gramm pro Tag. In Indien und China sind es durchschnittlich 10 beziehungsweise 18 Gramm. Experten empfehlen daher, den Anteil hierzulande leicht zu erhöhen. Die Menge kann auf

die Zufuhr von Ballaststoffen angerechnet werden, die bei täglich 30 Gramm liegen sollte.

Von Natur aus ist resistente Stärke in größeren Mengen zum Beispiel in Hülsenfrüchten, geschrotetem Getreide und unreifen Bananen enthalten. Beispiele:

- 100 Gramm gegarte Hülsenfrüchte: circa 10 Gramm
- 1 wenig reife Banane: 4,7 Gramm
- halbe Tasse Vollkornhaferflocken: 4,6 Gramm
- 1 gekochte und abgekühlte Kartoffel: 3,2 Gramm
- 100 Gramm geschälter Reis (gekocht und abgekühlt): 3,1 Gramm
- 70 Gramm Cornflakes: 3 Gramm
- 100 Gramm Bratkartoffeln: 2,8 Gramm
- 1 Tasse Vollkorn-Pasta (gekocht und abgekühlt): 2 Gramm
- 100 Gramm Möhren: 1,6 Gramm
- 1 Scheibe Vollkornbrot: 1 Gramm



Darmflora: Was fördert die Verdauung?



Ballaststoffe: Gut für Darmflora und Herz



Joghurt als Medizin: Darmflora unterstützen

Experten zum Thema

Priv.-Doz. Dr. Viola Andresen, Internistin
Leiterin des Ernährungsteams
Israelitisches Krankenhaus
Orchideenstieg 14, 22297 Hamburg

Prof. Dr. rer. nat. Mario Zaiss
Medizin 3 - Rheumatologie und Immunologie
Professur für Immuntoleranz und Autoimmunität
Arbeitsgruppenleiter Ernährung und chronische Krankheiten
Universität Erlangen
Universitätsstr. 25a
91054 Erlangen
www.medizin3.uk-erlangen.de

Prof. Christian Sina, UKSH Lübeck
Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck
www.uksh.de

Dr. Matthias Riedl
Internist, Diabetologe & Ernährungsmediziner
medicum Hamburg MVZ GmbH
Beim Strohhause 2
20097 Hamburg
(040) 80 79 79-0
www.medicum-hamburg.de



Dieses Thema im Programm:
Visite | 17.08.2020 | 20:15 Uhr

Ernährung